10.005 Losos na tatranský spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
losos	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00	10,00	10,00
tuk	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
šunka	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	1,00	1,00
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
smotana kyslá	1,00	1,00	1,20	1,20	1,40	1,40	1,60	1,60
kôpor čerstvý	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
maslo	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
rybie korenie	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
citróny	0,20	0,08	0,30	0,18	0,40	0,12	0,40	0,12
hmotnosť porcie v g	90		100		120		130	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso z lososa umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie, osolíme, poprášime múkou zmiešanou s rybacím korením, poukladáme na vymastený pekáč a polejeme tukom. Pečieme v rúre do červena. Polejeme smotanou, povrch posypeme na rezance pokrájanou šunkou, umytým posekaným kôprom, prelejeme maslom a zapečieme 20 minút. Fortifikujeme citrónovou šťavou.
Príloha: varené zemiaky, rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	Sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	229	55	0,95	5,0	1,8	1,5	0,1	3,1	0,1	0,010	0,0	0,0	0,0	0,2
B	331	79	1,41	7,2	3,1	2,3	0,1	3,5	0,1	0,011	0,1	0,0	0,0	0,3
C	457	110	1,71	10,1	4,3	3,0	0,1	4,9	0,1	0,016	0,1	0,0	0,0	0,4
D	581	140	2,25	13,2	5,5	3,1	0,1	6,3	0,2	0,02	0,1	0,0	0,0	0,5

										1				